

催乳师心得分享 催乳汤(优秀7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

催乳师心得分享 催乳汤篇一

小编和大家分享部分关于催乳汤的资料，欢迎大家阅读学习哦，更多信息资料请继续关注应届毕业生培训网哦！

催乳汤又名催奶汤、下奶汤、催乳食谱、催奶食谱等。所谓催乳汤是指让产妇产后在哺乳期内。催奶汤的作用就是当母乳达不到婴儿需求时，通过食用催奶汤对产妇进行补气补血，疏肝理气，通畅乳腺，消除淤滞的调理，增加母乳量的分泌，效果因人而异，一些公司把催乳汤的效果夸大其词是不可信的。有老人家就教喝催乳汤，需要自己制作的催乳汤有猪蹄炖花生、鲫鱼猪骨汤、鱼头豆腐汤、章鱼木瓜猪骨汤、黄豆汤、乌鸡汤。

催乳汤催乳机理就是通过科学的手法，疏肝理气、祛风湿、益肝肾、宽肠下气、理气活血，舒筋通络，促进局部毛细血管扩张，增加血管通透性，加快血流速度，改善局部的血液循环，从而刺激母乳量的分泌和排除，解决因气血不足而引起的奶水不足的问题，如果再配合按摩来疏肝健脾，活血化瘀，安神补气，通经行气以调节人体脏腑功能，达到促进组织器官新陈代谢，促进乳汁分泌的效果将会更好。

母乳喂养有利于子宫的恢复，但是越来越多的新妈妈面临着产后奶水不足的问题，奶水不足通过催乳汤来调理是很有效的，下面妈妈网百科就来告诉大家催乳汤的做法，催乳汤既有利于产妇身体的恢复，同时有很好的催乳作用。

原料：活鲫鱼1条、通草6克。

做法：

- 1、先把鲫鱼洗净、去鳞、去内脏。
- 2、然后加入通草一同煮成鲫鱼汤。

用法：食用时吃鱼喝汤，每天2次，连喝3-5天，汤宜淡一些。

功效：鲫鱼具有利水、通乳的功效，通草可通气下乳，搭配在一起煮汤不仅可以提高催乳效果，还利于产妇身体复原。

丝瓜仁鲢鱼催乳汤

原料：丝瓜仁50克、活鲢鱼1条。

做法：

- 1、先把鲢鱼洗净、去鳞、去内脏。
- 2、然后与丝瓜仁一同熬煮成汤，产妇吃时可以少放些酱油，但不放盐，最好吃鱼喝汤一次吃完。

用法：每天喝1次，连续喝3天。

功效：丝瓜仁具有催乳作用，鲢鱼有补虚、理气、通乳的功效，此汤对血虚引起的少奶有一定效果。

通草猪蹄催乳汤

原料：新鲜猪蹄1只、通草3克。

做法：

- 1、先把猪蹄洗净，刮干净皮毛。
- 2、与通草一同放在沙锅里，加1.5千克清水煮成汤。
- 3、先用急火，水开后改成慢火，煮1-2个小时。

用法：每天喝2次，连续喝3-5天。

乳量的多少，与妈咪的营养有直接关系，乳量少的妈咪可以食用催乳汤来帮助自身乳液的分泌，那么妈咪就要问了，催乳汤的功效是什么呢？下面妈妈网百科就来告诉大家催乳汤的功效有哪些！

1、解决少乳、缺乳问题

催乳汤只需一个疗程就能一次性解决妇女产后无奶、奶少的问题，让婴儿获得1-2年的“纯母乳喂养”。一次服用，宝宝终生受益。

2、助长婴儿发育

催乳汤母乳是世界上很好的营养品，提高乳汁质量，为宝宝健康把好第一关，催乳汤精选药食同源的天然名贵动植物原料配方组合，无任何毒副作用及药物依赖性，有效实现绿色、天然的。提高乳汁质量，有助于婴儿的健康成长。

3、加速产后康复

催乳汤适用于哺乳期间服用，可实现产后快速康复，增强人体舒适度，协调平衡生命细胞体新陈代谢，疏通血脉，活血养颜，有利于断奶后体形恢复。

4、调节经络，改善全身气血平衡

催乳汤人体分布着无数神经感受器，这些感受器组成一个完

整的信息网络，时刻保持着全身的信息传递与调节。催乳汤的调理功能，能够导致一系列如情绪、睡眠、身心等生理、心理变化。在调理的同时，亦使偏胜偏衰的脏器功能受到有益调节、趋于协调、平衡。

朋友们知道催乳汤的用法吗？有一部分妇女产后因乳汁不足，在喂哺宝宝时会产生缺乳汁问题，产妇要增加乳汁就会食用催乳汤，然而催乳汤的用法又极为讲究，接下来妈妈网百科就来为大家介绍催乳汤的用法。

喝催乳汤也得视产妇的身体情况而定。若是身体健壮、营养好，初乳分泌量较多的产妇可适当推迟喝汤时间，喝的量也可相对减少。而顺产产妇第一天不要急于喝汤，人工助产产妇催乳的食物可适当提前吃。

催奶的食物有以下这些：

1、花生可用于脾虚反胃、水肿、妇女白带、贫血及各种出血症及肺燥咳嗽、干咳久咳、产后催乳等病症。

2、丝瓜络是一种中药材，络味甘，性寒，如果出现乳腺炎症，发奶时有包块，乳汁分泌不畅时，中医会建议将丝瓜络放在高汤内炖煮，可以起到通调乳房气血，催乳和开胃化痰的功效。

3、不仅好吃，营养丰富，而且含有碳水化合物、蛋白质、维生素b1、b2、维生素c及多种矿物质。祖国医学认为茭白性味甘冷，有解热毒、防烦渴、利二便和催乳功效。现在多用茭白、猪蹄、同煮食用，有较好的催乳作用。

催乳汤的注意事项

当妈咪乳汁不足时都会选择服用催乳汤，但是催乳汤的食用是有着许多的注意事项的，如果大家不知道注意事项盲目使

用的话，很可能会事半功倍，下面妈妈网百科就来告诉大家催乳汤的注意事项，为了自身的健康妈咪们一定要仔细看哦！

很多中医专家已经指出，产后乳汁少我们可以喝催乳汤，但是如果喝催乳汤的时间拿捏不准，就会适得其反。喝得太早会使产妇因乳管堵塞而出现乳房胀痛；喝得过晚，会使产妇因无奶而心情紧张，令泌乳量进一步减少。

民间常在分娩后的第三天开始给产妇喝鲤鱼汤、猪蹄汤之类，这是有一定道理的，还要注意的，喝催乳汤也得视产妇的身体情况而定。若是身体健壮、营养好，初乳分泌量较多的产妇可适当推迟喝汤时间，喝的量也可相对减少。而顺产产妇第一天不要急于喝汤，人工助产产妇催乳的食物可适当提前吃。

早吸吮、勤喂奶，宝宝吸吮刺激越早，妈妈乳汁分泌就越多。即使母乳还没有分泌，宝宝吸吮乳头几次后也会开始分泌乳汁；此外妈妈要注意奶涨了就喂，宝宝饿了就喂，如果乳汁一次吃不完，要挤出来贮存，让乳房排空，这样才能产生更多的乳汁；否则乳房老是涨着，奶就憋回去了。

催乳师心得分享 催乳汤篇二

文章摘要：作为一名普通的小学语文教师，最紧迫的问题是具有新的教学理念，要把课上得生动而有趣，才能够抓住学生的兴趣。教学质量是学校的生命线，我深感肩负责任之重大，虽工作繁杂，但不敢懈怠，唯恐有负家长和学生。为此，我从以下几个方面努力提高教学质量。课前认真备课，根据学生特点，对教案进行认真修改，课后布置作业力求少而精，努力做到既减轻学生的负担，又提高教学质量。其次，教学中培养学生良好的学习习惯。如教会学生预习的方法，坚持课前预习，让学生在预习中发现问题，带着问题上课，鼓励学生大胆质疑等。再次，在教学中渗透本班的德育课题教育，

充分利用教材中好的内容对学生进行爱清洁、讲卫生的教育。

一、努力学习理论知识，紧跟时代步伐

在飞速发展的当今社会，注重学习是使自己不被社会所淘汰的最有效的手段。本学期，我广泛涉猎各种书籍，开阔视野、增长见识。

其次，积极参加业务学习。平时，我能积极利用课余时间，认真学习教育类刊物，从刊物中汲取营养，领略教育改革的趋势和方向，学习他人的成功经验，移植到自己的教学中去，达到事半功倍的效果。同时，认真学习了《基础教育课程改革纲要》，对课改要求有了一个全面的了解，促使自己彻底改变陈旧和落后的教育观念。

二、兢兢业业，做好教学工作。

作为一名普通的小学语文教师，最紧迫的问题是具有新的教学理念，要把课上得生动而有趣，才能够抓住学生的兴趣。教学质量是学校的生命线，我深感肩负责任之重大，虽工作繁杂，但不敢懈怠，唯恐有负家长和学生。为此，我从以下几个方面努力提高教学质量。课前认真备课，根据学生特点，对教案进行认真修改，课后布置作业力求少而精，努力做到既减轻学生的负担，又提高教学质量。其次，教学中培养学生良好的学习习惯。如教会学生预习的方法，坚持课前预习，让学生在预习中发现问题，带着问题上课，鼓励学生大胆质疑等。再次，在教学中渗透本班的德育课题教育，充分利用教材中好的内容对学生进行爱清洁、讲卫生的教育。

三、尽心尽职，做好班级管理工作。

除了教学，我还担任班主任工作。古人云：“其身正，不令而从。其身不正，虽令不从。”在管理班级、教育学生的过程中，我始终坚持这一原则，要求学生做到的，我首先做到；

反对学生做的，我也坚决不做。现在，我班学生基本做到令行止禁，班级风气正，同学关系融洽。

四、存在的问题与不足

在教学中，过高地要求学生，但自己对课堂的把握、师生的互动等掌控的不够好，在班级管理，经验不足，方法不够灵活多样。当然在以后的教育教学中，我会更加努力，克服问题与不足，使自己更快地成长。

雨果曾说过：“花的事业是尊贵的，果实的事业是甜美的，让我们做叶的事业吧，因为叶的事业是平凡而谦逊的。”我愿做绿叶，为了花更红，花更艳，奉献自己的青春。

催乳师心得分享 催乳汤篇三

转眼间20xx年就要挥手向我们告别了，在这寒冷的冬天，回想自己接近一年来所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，多了一份镇定，从容的心态，以及应对能力。

在这段的时间里，有失败，也有成功，遗憾的是：稳定的客户还不多，稳定的客户也不多；欣慰的是：客户资源开始积累，处理订单的效率得到了提高，自身业务知识和能力有了提高。首先得感谢公司给我们提供了那么好的工作条件和生活环境，有经验的上级给我们指导，带着我们前进；他们的实战经验让我们终生受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提和基础。在工作上，同事之间互相交流，汇聚每个人的智慧，把事情做到极致，把客户订单处理到位。

进入一个行业，每个人都要熟悉该行业产品的知识，熟悉公司的操作模式和建立客户关系群。在市场开发和实际工作中，

我学到了如何定位市场方向和产品方向，抓重点客户和跟踪客户，懂得不同市场的不同需求，这样才知道主要产品主攻哪些国家，同事遇到不同地区和国家的客户，也知道推荐其所需，更好的把自己和产品推销出去。当然这点是远远不够的，应该不短的学习，积累，与时俱进，了解行业动态，价格浮动。关键之处是对公司和产品熟悉，就自然知道目标市场在那，也可以很专业地回答客户的问题。

不仅是要对目标市场的了解，也对竞争对手的了解。绝对不能坐井观天，不知天下事。因为世界上唯一不变的`就是“变化”，所以要根据市场的变化而做出相应的策略，这样才能在激烈的竞争中制胜。知道竞争对手的产品以及价格信息，才能知道自己产品的优势。除了自己多观察了解意外，还需要和客户建立好良好的关系。因为同一个客户，可能会接到很多公司的报价，如果关系不错，客人会主动将竞争对手的报价信息，以及产品特点主动告诉。在这个过程中，要充分利用自己的产品优势，材料特点，分析对方报价，并强调我们产品的优势，更有利喜迎客户。

谈到业务技巧，首先想到的是如何取得订单。很多客户都喜欢跟专业的业务人员谈生意，因为业务人员专业，所以谈判中可以解决很多问题，客户也愿意把订单交给专业的业务员来负责。当然，业务技巧也是通过长时间的实践培养出来的，而在我自己这一年的外贸经验中，我所学会的是做客户的顾问，站在客户的角度，设身处地为客户着想，一切从客户的需求出发，在电话，在电邮，或客人来访中，我们要不断提问，从客户的回答中了解到客户的需求，这样做会事半功倍，例如，如果客户是想买高质量的产品，你便可以挑一种好质量的产品给他，价格贵一点也没关系，相反，如果客户只想买便宜的产品，在报价时就不要太高，否则就会吓跑客户。做业务，我们要学会“了解或激发需求，然后去满足要求”。

其次是，处理订单，处理订单的过程，说简单也简单，说难

也难。简单就是，按照客户要求的产品，写到生产单上，下到生产部就完工。而难的地方在于，作为客户的顾问，我们有必要时时刻刻关心，产品的进展，生产过程中产品是否有问题。货物生产好，要检查各个部分，是否存在外观上明显缺陷，或者一些影响到功能的产品问题。如果有问题，要及时更正。要记住：产品在工厂，我们可以挽救一切；产品一出去，一起都来不及了。到时候，只能听候客户发落。到交货期之前，要不断的提醒，不断催促生产部，确保能按时交货。

最后，要长期维护客户，我们要做好的是售后服务。经过几单处理之后，我明白：出现问题是很正常的事情，对于这方面一定要摆放好心态。由于产品本身的特点，很可能货到之后出现破损现象，安装或者实际操作，可能会出现一些问题，需要我们去解决。我经常倍感头痛，常常不知道怎么办，甚至抱怨。但是，问题出现了，总有解决的办法方法，各领导帮助，各部门配合，问题总会得到解决。

做生意，最怕“奸商”，所以客户都喜欢跟诚实的人做朋友，做生意。在与人交流的过程中，要体现自己的诚意。在客户交流的过程中，只有诚实，才能取得信任。

只要对自己的职业有热情，才能全神贯注地把自己的精力投下去，外贸更加是如此，因为外贸是一个很长的过程。

外贸行业中，开发一个新客户的周期一般在半年到一年之间，或者更长，所以，在这个漫长的过程中，在自己没有订单而同事有订单的时候，一定有耐心，暴风雨后便是彩虹。从我自身经历来说，接到第一单，只是一个几百美金的样品，确实60个日日夜夜，当然不排除其中的运气成分。我现在和这个客人聊天的时候还说“you are important to me” your sample order gave me self—confidence and perseverance in my international trade career”

这一点最重要，在工作中，不管是自己在网上搜索开发的客户，还是从公司平台上接到的询盘客户，算起来估计有几百个，但真正下订单的，可能就那么几个。所以，业务员可能很多时间都是在做“无用功”。但是一定要有自信心，有很多潜在的客户，都是要在很长的时间里才转变为真正的客户，所以必须持有坚定的自信，才会把业务做得更出色。只要有音讯的客户，就要厚着脸皮把他抓住不放，总有一天会有意想不到的收获。对于下过单的客户，不用说肯定是重中之重，需要时不时的问候一下有没有需要帮助的，到了一定的时候要主动询问next order的时间。

在工作中，我可以这样说，我没有虚度，浪费上班时间，对工作我是认真负责的。经过时间的洗礼，我相信我们会更好，俗话说：只有经历才能成长。世界没有完美的事情，每个人都有其优缺点，一旦遇到工作比较多的时候，容易急噪，或者不会花时间去检查，也会粗心。工作多的时候，想得多的是自己把他搞定，每个环节都自己去跑，却忽视了团队的作用，所以要改正这种心态，相信别人，相信团队的力量，再发挥自身的优势：贸易知识，学习接受能力较好。不断总结和改进，提高素质。

自我剖析：以目前的行为状况来看，我还不是一个业务员，或者只是一个刚入门的业务员，本身谈吐，口才还不行，表达能力不够突出。根源：没有突破自身的缺点，脸皮还不够厚，心理素质不过关，这根本不象是我自己，还远没有发掘自身的潜力，个性的飞跃。在我的内心中，我一直相信自己能成为一个优秀的业务员，这股动力；这份信念一直储藏在胸中，随时准备着爆发，内心一直渴望成功。

挥别旧岁，迎接新春，我们信心百倍，满怀希望！

催乳师心得分享 催乳汤篇四

时间又给予我一次总结的机会，每一次进步都是在不断的反复总结经验或得失中得以提高。每一次总结都是在促使我查找自身不足的同时，结合自己好的`工作经验，为新一轮的工作顺利进行做更好的铺垫。

“诚实做人、扎实做事”是指导我干工作宗旨。刚进入公司时，我是从一个普通的装配工做起，从安装干线放大器的第一个灯座、从打第一颗电源模块螺丝开始做起。

虽然我有几年的工作经验，但这份工作是我遇到工作环境较为恶劣些，工作艰苦又累，可我都能够克服困难，力争做到了干一行、爱一行，遵守公司的各项规章制度，不讲条件，扎扎实实干好领导交给的各项工作。平时，勤俭节约、任劳任怨、交际关系和谐融洽，从不闹无原则的纠纷。经过将近2个月的努力学习，在工作中做到不怕苦、不怕累，克服懒惰思想，也在领导与同事们的帮助与支持下，我以突出的表现和优异成绩的从装配区的焊接员升为调试区的调试员。也同时感谢领导能给我这次机会，正式成为一名调试员。我会把握机遇，通过自己的努力，克服缺点，在日后的工作中，取得更大的进步。

模块作为干线放大器的核心部分，掌握模块的工作原理及各种指标，对整机测试相对就比较简单、易懂。4月份在h栋5楼学习过为期10天的模块测试及模块维修方面。我记得很清楚，在4月3日晚上正式接触调试的工作，我的第一项工作就是调w-cdma模块静态电流，看似简单的工作，其实这工作里也隐藏着深厚的知识可学，也值得研究。静态电流是通过电位器来调节的，也是间接手动修改栅压的一种方法，对杂散指标也有必定的影响[]w-cdma模块共有三级电位器，而且二级电位器还可以直接修改增益。

在模块维修方面，同事们给我讲解模块的一些基本工作原理

及paqlan的各种元器件功能和作用，还有一些比较常见故障的判断方法等等。如一般模块是由控制版和功率版两大部分组成，而新版的cdma模块是由控制版、推动版、功率版组成。从中学习同事们的长处，领悟其中的专业技术，平时还虚心请教有经验的同事。

在模块调试组学习10天后被调到整机调试组。在整机调试组里，每个人都有自己的固定工位，每天上班前要校准仪器时，由于刚接触仪器校准的我，觉得整机种类多，每一种机型都有对应的校准的方法，所以我都把每种机型的干放校准仪器方法记录下来，当时也是因工作量较大，工比较作繁忙，在业余时间，我反复试着校表，不懂地方就立即问同事，一次不会，两次、三次，并思索各种仪器的校准方法，其实也很简单，只要用时间，多操作就能把它从陌生带到熟练了。在这几个月的工作中，兢兢业业，从装配到模块调试再到整机调试，从一个非专业技术人员，到目前已经基本可以独立完成各干线放大器整机上、下行指标测试。并熟练掌握频谱仪与信号源仪器的使用与操作方法。

工作一段时间后，让我感到身上的担子很重，毕竟在整机调试组里，我不但是一位新手，而且也没有过相关专业工作经验，由于学识、能力和阅历与其任职都有一定的距离，所以一直不敢掉以轻心，总在学习，向书本学习、向周围的领导学习，向同事学习，向有经验的人学习，这样下来感觉自己半年来还是有了一定的进步。经过不断学习、不断积累，已具备了整机调试工作经验，能够比较客观地去判断一些日常工作中出现的各类问题。如：整机出现无增益，我会一级一级测试，从单模块，到接上双工器，最后到连接射频线，最后判定故障的所在原因。

“书到用时方恨少，事非经过不知难”。初到调试组时，我有太多的茫然。整天看书、看资料好像还是无济于事。我本身不是读通讯这个专业的，而且在进入公司之前也少接触通讯方面专业知识。这使我越来越深刻地认识到知识的欠缺，

唯有抓紧一切可利用的时间努力学习，才能适应日趋激烈的竞争，胜任本职工作，否则，不进则退，终究要被环境所淘汰。在业余时间，我也经常学习有关直放站在工程上的应用知识。

我刚到整机调试组时，组长就跟说过整机调试组的一些工作节奏，而且不但讲究速度，也要求质量。刚开始，我还有点不习惯，几乎跟不上调测组的工作节奏。在4月份时，有大批量的w-cdma整机要赶着出货，每天的工作量比较大，经常加班加点完成任务量，甚至有时加通宵。在组长与同事们的精心指导下，面对既要消耗脑力又要消耗体力的大量工作，自我强化工作意识，注意加快工作节奏，提高工作效率，冷静理顺各项工作的重轻之分，力求周全、准确、在确保质量的同时也提高速度，避免疏漏和差错。最忙碌的时候，对于刚胜任调试这份工作的我，一天测试w-cdma整机能达到120台左右。

针对广州电信5月份cdma干放的返修工作，在领导的组织及安排下，也同样加班加点，从不畏劳累，按时按质按量完成工作。

我一直以正确的态度对待各项工作任务，热爱本职工作，认真努力贯彻到实际工作中去。积极提高自身各项技术能力，争取工作的主动性，工作实干，具备较强的专业心，责任心，努力提高工作效率和工作质量。

要做好任何一项工作，都要付出辛勤的劳动。我一直严格要求自己，鞭策自己，力争思想上和工作上在同事们的心目中都树立起榜样的作用。在工作中，我努力从每一件事情上进行总结，不断摸索，掌握方法，提高工作效率和工作质量。在整机调试组里，对整机调试工作和其他方面经验不足，平时我都是做到虚心向其他同事学习，吸取他们的长处，反思自己不足并逐渐改进，从而不断提高自己的专业水平和思想觉悟。

俗话说：“活到老，学到老”，我也不断告诫自己，“学习、学习、再学习”，自觉养成勤于学习、勤于思考的良好环境，在学习中加强自身修养，不断提高自己适应公司技术骨干的能力，增强个人素质。工作中树立正确的“人生观、世界观、价值观”，使自己的思想得到了升华，个人的品质得到了净化，工作干劲也足了。

半年来，本人敬业爱岗、服从安排，也做了不少工作，取得了一些成绩，但是还存在着不少不足之处，有些是急待解决，不容忽视的问题，在自己主观思想上希望多深入多了解和全面掌握情况，在工作中也努力争取去做，但由于同事之间缺乏沟通交流，在某种程度上给自己和工作造成了不利的影响。第一，专业性不强，许多工作我都是边干边摸索，以致工作起来不能游刃有余，工作效率有待进一步提高；第二，缺少经验，对于通讯技术这行业，自己接触比较少，了解的范围也比较有窄；第三，是在做好各项日常工作中，应当树立超前意识，要有开拓创新的工作精神，努力使各项工作有新的起色，要不断研究新问题；四、还需加强专业理论知识的学习，提高个人素质，提高自己的工作能力。

在日后，我还得学习网络分析仪仪器，事先先熟悉其操作方法，再进一步学习如何测试整机及其各种双工器和射频线等。但我认为用实际行动做出来更有说服力，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。以后的工作中，我将一如既往，应更加勤恳，脚踏实地，努力用理论指导实践，解决自己在工作中出现的问题。希望，将来回首自己所做的工作时不因碌碌无为而后悔，不因虚度时光而羞愧。在此，也为公司做更多的事，为公司的美好明天更加努力。

催乳师心得分享 催乳汤篇五

财务年工作总结工作总结 本页是最新发布的《财务年工作总结》的详细参考文章，好的应该跟大家分享，这里给大家转

摘到。

财务会计知识要学的太多，需要努力学习提高自身的业务素质。工作新的一年意味着新的起点、新的机遇、新的挑战，我决心再接再厉，个人简历努力学习业务知识，在公司领导及部门领导的正确指导下更上一层楼。

以上是《财务年工作总结》的参考详细内容，讲的是关于工作、完成、、工作总结、财务、公司、业务、进行等方面的内容，希望对大家有用。

年县委财务工作总结

年关于财务工作总结

银行财务年工作总结工作总结

年乡镇财务工作总结

年会计财务工作总结

催乳师心得分享 催乳汤篇六

曾经看过一篇文章，作者把职场人员分为两种类型：做的和不做的；做的又分为两种：认真做的和应付地做的；认真做的又分为两种：做后总结的和做后没有总结的。最后，世界上的职场人员就有了成功和失败之分，前一类成功了，后一类失败了。所以有人总结出“总结能力是职场成长的跳板”，这话是很有道理的。

我们说：目标就像大海中的导航灯，它指引我们工作的方向，不让我们迷途、偏轨；而计划就是我们为了达到目标而量身定做的步骤与工作方法，它不断地告诉我们离目标的距离、

时间，是衡量我们完成目标的一个又一个的标杆。但我想问问在座的各位：是不是有了目标、有了计划企业就能正常运作吗？就能如期如愿的到达我们的目的地吗？。。。。。

（大家思考，并请人回答、解说）

什么是戴明循环理论（提问）？

戴明循环理论就是pdca企业管理循环系统，企业管理其实是一个从plan—do—check—action□即：计划—执行—检查—行动的一个循环不止的运作系统，对总结检查的结果进行处理，成功的经验加以肯定并适当推广、标准化；失败的教训加以总结，未解决的问题放到下一个pdca循环里。

也就是告诉我们，不论做什么事情我们首先要学会作计划，然后按照计划执行，在执行的过程中，我们要不段的去检测、修正，再行动，再检测、再修正，再行动，直至一个目标的完成，继续制定新的目标、新的计划，周而复始，往复循环，逐步提升企业的业绩、扩大企业的规模，达到企业的长短期规划。。。。

我说总结就是一个检测、是一个评估，大家认可吗？

什么是检测，检测就是对我们以前的工作好的方面认识，并继续发扬；不足的方面也要认识，并在下次工作中不让它再次产生。管理学上有一句话：企业在改革和发展中，要允许职员犯错误，没有错误也就没有发展（大家认可吗？）。。。但是相同的错误不允许发生两次。一个错误一而再、再而三的发生，说明了一个人在工作中根本没有研究错误发生的原因，没有研究，当然也就无法规避，无法规避当然也就再次发生，试问，一个企业如此经营能发展吗？我想不用我说，得到的结论肯定是：无法进步，更别谈改革和发展了。

催乳师心得分享 催乳汤篇七

催乳就是母乳达不到小儿需求时,通过各种方法来增加母乳量的分泌。那么应该如何催乳呢?下面,小编为大家讲讲产后催乳方法,希望对大家有帮助!

母乳是否充足与新妈妈的心理及情绪关系非常密切,所以,妈妈在任何情况下都要不急不躁,以平和、愉快的心态面对全新的育儿生活中的一切“挑战”。

如果妈妈的乳头受伤、破皮、皲裂或流血并导致发炎时,就会影响乳汁分泌。为避免乳头受伤,建议妈妈们采用正确的喂奶姿势,控制好单侧的吮吸时间,否则很容易反复受伤。

新手妈妈一定要注意,每次一喂奶,都要保证两个乳房都喂。有些准妈妈一次只喂一边,导致另一边乳房受的刺激减少,自然泌乳也少。每次喂奶两边的乳房都让宝宝吮吸到,即便是有些宝宝食量比较小,吃一只乳房的奶就够了,也要对另一边乳房进行有效刺激,可以借助吸奶器。吸奶器的另一个好处是,还可以把前部分比较稀薄的'奶水吸掉,让宝宝吃到比较浓稠、更富营养的奶水。

每次哺乳后要让宝宝充分吸空乳房,或可借助吸奶器吸空乳房,这有利于乳汁的再产生。

妈妈的奶水越少,越要增加宝宝吮吸的次数;由于宝宝吮吸的力量较大,正好可借助宝宝的嘴巴来按摩乳晕。吮吸越多,奶水分泌得就越多。

哺乳妈妈常会在喂奶时感到口渴,这是正常的现象。妈妈在喂奶时要注意补充水分,或是多喝豆浆、果汁、原味蔬菜汤等。水分补充适度即可,这样乳汁的供给才会既充足又富营养。

新手妈妈们如果母乳不足，可以每日都喝一些牛奶，多吃新鲜蔬菜水果。“食疗”并不等于所谓的大补，传统的猪蹄、鸡汤、鲫鱼汤中只能适度的去喝，喝的时机不当或摄入量过高，其中的高脂肪反而会堵塞乳腺管，不利母乳分泌。想要有“食效”喝催乳汤的时机非常关键，过早的喝催乳汤，使乳汁下来过快过多，新生儿吃不了造成浪费，还会使妈妈乳管堵塞而出现乳房胀痛。过晚喝又会使乳汁下来过慢过少，妈妈会因无奶而心情紧张，泌乳量会进一步减少，形成恶性循环。一般建议在产后第3天开始喝催乳汤。

环形按摩：双手置于乳房的上、下方，以环形方向按摩整个乳房。

螺旋形按摩：一手托住乳房，另一手食指和中指以螺旋形向乳头方向按摩。

指压式按摩：双手张开置于乳房两侧，由乳房向乳头挤压。

夜里因为要起身喂奶好几次，晚上睡不好觉。睡眠不足当然会使奶水量减少。哺乳妈妈要注意抓紧时间休息，白天可以让丈夫或者家人帮忙照看一下宝宝，自己抓紧时间睡个午觉。还要学会如何在晚间喂奶后尽快入睡、不失眠、不影响休息。